

## Mit Ausdauertraining und Muskelaufbau zum Wunschgewicht *Frühlingsfit – dem Stoffwechsel auf die Sprünge helfen*



Foto: Fotolia

Die Erfolg versprechendste Art, sein Gewicht zu halten oder Übergewicht abzubauen, ist die Anregung des Stoffwechsels. Der Stoffwechsel reguliert alle biochemischen Vorgänge im menschlichen Organismus. Der Körper verbrennt Nahrung, um Energie entstehen zu lassen. Ist der Stoffwechsel „träge“, speichert der Körper leichter das Fett und man nimmt rascher zu. Ist der Stoffwechsel optimal, das heißt, werden die aufgenommenen Kalorien vollständig verbrannt, nimmt man nicht zu. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel. Ein 50-Jähriger, der sich genauso ernährt wie als 30-Jähriger und keinen zusätzlichen

Sport betreibt, nimmt unweigerlich zu. Frauen sind von Natur aus mit einem höheren Körperfettanteil ausgestattet. Ihr Muskelanteil beträgt lediglich etwa 23% der Gesamtkörpermasse, der der Männer etwa 40%. Da die Kalorien vor allem in der Muskelmasse verbrannt werden, steigt der Tageskalorienverbrauch, je mehr Muskeln man hat. Die Muskelmasse kann man steigern durch gezieltes Muskelaufbautraining. Zertifizierte Sportstudios bieten dieses mit individuell ausgearbeiteten Übungsplänen an. Am effektivsten ist das Training in Verbindung mit regelmäßigem Ausdauersport, bei dem die Pulsfrequenz gesteigert ist.

### **Ausdauersport ist keine Frage des Alters**

Eine weniger anstrengende, aber trotzdem effektive Methode ist die Anregung des Stoffwechsels und die erhöhte Fettverbrennung durch bestimmte Speisen, Getränke und Gewürze. Gute „Beschleuniger“ für die Fettverbrennung sind: Heißes Wasser, morgens nüchtern getrunken, Wildkräuter wie Löwenzahn, Rosmarin und Salbei, bittere Tees und scharfe Gewürze wie schwarzer Pfeffer, Ingwer und Chili. Diese „Beschleuniger“ wirken am besten, wenn auch andere Grundlagen einer gesunden Ernährung beachtet werden, zum Beispiel viel (Mineral) Wasser zu trinken und regelmäßig und möglichst vollwertig zu essen. Es gibt also durchaus natürliche Wege, um den Stoffwechsel anzuregen - ganz ohne Pillen, Diäten und Selbstkasteiung!

*Dr. Dorothe Falkenstein ist Inhaberin der Agentur für Gesundheitskommunikation SANOS-PR in Hombruch und schreibt an dieser Stelle regelmäßig zu Gesundheitsthemen.*



## LÖWEN-APOTHEKE



Christiane Herzog  
Harkortstraße 51 a  
44225 Do-Hombruch



Tel. 02 31 / 71 21 69 • Fax 71 69 00  
e-mail:loewen.apo.dortmund@pharma-online.de

Optik Reddemann

Die neuen Kollektionen  
sind eingetroffen!

Gabriele Reddemann  
Augenoptikermeisterin

Harkortstraße 70  
44225 Dortmund

Telefon 02 31 / 71 16 16